

Inhalt

Geleitwort 11

Danksagung 13

Vorwort 15

I Grundlagen 17

1 ACT und die Dritte Welle 19

2 Das ACT-Modell 23

2.1 Vermeidend und verschmolzen: das ACT-Störungsmodell 24

2.2 Engagiert und offen: Das ACT-Behandlungsmodell 27

3 Therapieforschung und Indikation 37

3.1 Stand der Forschung 37

3.2 Für wen ist ACT geeignet? 39

3.3 ACT und KVT 40

3.4 Warum ein ACT-Behandlungsmanual? 42

3.5 Die Therapeutische Haltung in ACT 43

II Behandlungsmanual 45

4 Aufbau des Behandlungsmanuals 47

5 Struktur der Behandlung 49

6 Rahmenbedingungen 53

7 Modul 1: Gegenwärtigkeit – Achtsamkeit 57

7.1 Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung 57

7.2 Sammlung erlebnisorientierter Übungen 59

7.3 Therapeutische Hausaufgaben 62

7.4 Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge 63

7.5 Benötigte Materialien/Arbeitsblätter 64

| | | |
|-----------|--|-----|
| 8 | Modul 2: Flexibles Ich – Selbst als Kontext | 67 |
| 8.1 | Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung | 68 |
| 8.1.1 | Mein Selbstkonzept und mein Handeln | 68 |
| 8.1.2 | Beobachterselbst und Selbstmitgefühl | 70 |
| 8.2 | Sammlung erlebnisorientierter Übungen | 72 |
| 8.3 | Therapeutische Hausaufgaben | 78 |
| 8.4 | Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge | 80 |
| 8.5 | Benötigte Materialien/Arbeitsblätter | 81 |
| | | |
| 9 | Modul 3: Abstand zu Gedanken – Defusion | 85 |
| 9.1 | Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung | 85 |
| 9.1.1 | Die Funktion des Verstandes | 85 |
| 9.1.2 | Abstand von Gedanken | 86 |
| 9.2 | Sammlung erlebnisorientierter Übungen | 87 |
| 9.3 | Therapeutische Hausaufgaben | 94 |
| 9.4 | Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge | 96 |
| 9.5 | Benötigte Materialien/Arbeitsblätter | 98 |
| | | |
| 10 | Modul 4: Annehmen von Gefühlen – Akzeptanz | 105 |
| 10.1 | Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung | 105 |
| 10.1.1 | Kreative Hoffnungslosigkeit | 105 |
| 10.1.2 | Der Gefühlsball | 108 |
| 10.2 | Sammlung erlebnisorientierter Übungen | 110 |
| 10.3 | Therapeutische Hausaufgaben | 115 |
| 10.4 | Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge | 116 |
| 10.5 | Benötigte Materialien und Arbeitsblätter | 118 |
| | | |
| 11 | Modul 5: Was ist mir wichtig – Werte | 121 |
| 11.1 | Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung | 122 |
| 11.1.1 | Die Leuchtturmmetapher | 123 |
| 11.1.2 | Werte-Leitfragen | 124 |
| 11.2 | Sammlung erlebnisorientierter Übungen | 125 |
| 11.3 | Therapeutische Hausaufgaben | 129 |
| 11.4 | Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge | 131 |
| 11.5 | Benötigte Materialien/Arbeitsblätter | 132 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 12 | Modul 6: Ziele umsetzen – Engagiertes Handeln | 137 |
| 12.1 | Möglichkeiten der theoretischen Vermittlung | 137 |
| 12.1.1 | Kein Weg ohne Barrieren | 137 |
| 12.1.2 | Versuchen vs. Tun | 140 |
| 12.1.3 | Von »aber« zu »und« | 140 |
| 12.2 | Sammlung erlebnisorientierter Übungen | 141 |
| 12.3 | Therapeutische Hausaufgaben | 149 |
| 12.4 | Mögliche Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge | 150 |
| 12.5 | Benötigte Materialien / Arbeitsblätter | 151 |

| | |
|---------------|-----|
| Anhang | 155 |
|---------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| Literatur | 156 |
|------------------|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Hinweise zum Arbeitsmaterial | 158 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------|-----|
| Sachwortverzeichnis | 159 |
|----------------------------|-----|